

# Alimentos de WIC para mujeres lactantes y sus bebés

Si usted está dando el pecho, los nuevos alimentos de WIC la ayudan a usted y a su bebé a satisfacer las necesidades nutricionales de hoy en día. Usted puede seguir disfrutando de leche, cereales, huevos, pescado, jugos, crema de cacahuete y frijoles, más frutas, verduras, queso y granos integrales. *Cuando cumpla seis meses*, su bebé puede recibir carnes, frutas, verduras y cereales para bebés.



## Sus nuevos alimentos de WIC

- ♥ Mantienen el suministro de la leche materna
- ♥ Mejoran la variedad de alimentos disponibles
- ♥ Promueven una pérdida de peso adecuada y la ayudan a mantener un peso saludable después del parto
- ♥ ¡Concuerdan con las Guías Alimentarias de MiPirámide y las recomendaciones sobre la alimentación infantil

## Usted recibirá:

GRANOS	FRUTAS Y VERDURAS	PRODUCTOS LÁCTEOS	PROTEÍNAS
<p><b><u>PARA MAMÁ</u></b></p> <p>1 libra de pan integral U otras opciones del grupo de granos integrales.</p> <p>36 onzas de cereales fortificado con hierro</p> <p><b><u>PARA EL BEBÉ</u></b></p> <p>24 onzas de cereal infantil fortificado con hierro</p>	<p><b><u>PARA MAMÁ</u></b></p> <p>Cupón por valor de \$10 para comprar frutas y verduras</p> <p>144 onzas líquidas de jugo rico en vitamina C</p> <p><b><u>PARA EL BEBÉ</u></b></p> <p>256 onzas de frutas y verduras para bebés</p>	<p><b><u>PARA MAMÁ</u></b></p> <p>24 cuartos de galón de leche reducida en grasa, baja en grasa, o descremada O sustituciones permitidas</p> <p><b><u>PARA EL BEBÉ</u></b></p> <p>¡La leche materna de usted!</p>	<p><b><u>PARA MAMÁ</u></b></p> <p>1 libra de frijoles o chícharos secos</p> <p>18 onzas de crema de cacahuete</p> <p>30 onzas de pescado enlatado</p> <p>2 docena de huevos</p> <p><b><u>PARA EL BEBÉ</u></b></p> <p>77.5 onzas de carnes para bebés</p>

Somos WIC y estamos aquí para usted.



Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur

# WIC Foods for Breastfeeding Mom and Baby

The new WIC foods help you and your breastfeeding baby meet today's nutrition needs. You can continue to enjoy milk, cereal, eggs, fish, juice, peanut butter and beans plus fruits, vegetables, cheese, and whole grains. *At six months of age, your baby can receive baby food* meats, fruits, vegetables, and cereal.



## Your New WIC Foods

- ♥ Support your breast milk supply
- ♥ Improve the variety of foods available
- ♥ Promote steady weight loss and help you maintain a healthy weight after delivery
- ♥ Are consistent with Dietary Guidelines, MyPyramid, and infant feeding recommendations

## What You Will Receive:

GRAINS	FRUITS and VEGETABLES	DAIRY	PROTEIN
<p><b><u>FOR MOM:</u></b>  <b>1 pound whole wheat bread</b>  <b>Or other whole grain options</b>  <b>36 ounces iron-fortified cereal</b></p> <p><b><u>FOR BABY:</u></b>  <b>24 ounces iron-fortified infant cereal</b></p>	<p><b><u>FOR MOM:</u></b>  <b>\$10 cash value voucher for fruits and veggies</b>  <b>144 fluid ounces of vitamin C-rich juice</b></p> <p><b><u>FOR BABY:</u></b>  <b>256 ounces baby food fruits &amp; veggies</b></p>	<p><b><u>FOR MOM:</u></b>  <b>24 quarts of reduced fat, low fat, or skim milk</b></p> <p><b>Or allowed substitutions</b></p> <p><b><u>FOR BABY:</u></b>  <b>Your breast milk!</b></p>	<p><b><u>FOR MOM:</u></b>  <b>1 pound dried beans or peas</b>  <b>18 ounces of peanut butter</b>  <b>30 ounces canned fish</b>  <b>2 dozen eggs</b></p> <p><b><u>FOR BABY:</u></b>  <b>77.5 ounces baby food meat</b></p>

Breastfeeding...

more than *just* good nutrition.

